

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak lama, banyak terdapat masalah kesehatan, baik secara nasional, maupun dunia yang salah satunya disebabkan oleh gaya hidup. Sebagian besar penyakit gaya hidup berhubungan dengan penyakit *non-infeksi* seperti kelebihan berat badan atau obesitas yang ditandai perut buncit. Perut buncit berarti adanya lemak tubuh berlebih. Contoh masalah obesitas di negara Inggris, (Lori A. Smolin, 2010:200) menyatakan “Survei Kesehatan untuk Inggris memperkirakan bahwa lebih dari 12 juta orang dewasa dan 1 juta anak-anak akan mengalami obesitas pada tahun 2010 jika tidak ada tindakan yang diambil. Perdana menteri mendesak orang-orang untuk lebih bertanggung jawab atas kebugaran dan diet mereka.” Jadi kebugaran menjadi salah satu indikator dalam masalah obesitas seperti salah satunya obesitas *abdomen*.

Tingkat obesitas meningkat di populasi umum meskipun intervensi pemerintah. Menurut (Mariani et al., 2016:1217) “Obesitas, kesehatan keprihatinan yang meningkat, adalah suatu kondisi yang bisa disebabkan berbagai faktor di mana beberapa elemen bertindak sinergis. Akumulasi *adiposit* berlebihan, yang merupakan jaringan yang aktif secara metabolik, pengaruh zat biologis yang memainkan peranan penting dalam mengatur metabolisme dan energi homeostasis”.

Obesitas terus menjadi penyebab kekhawatiran masyarakat di Indonesia dan di seluruh dunia. Menurut (Retno Sasongkowati, 2014:1) “Kenaikan drastis terjadi pada konsumsi lemak berlebihan, yang tahun 2009 hanya sekitar 12,8% penduduk Indonesia memakan lemak melebihi kebutuhan, namun pada 2014 menjadi 40,7%”. Sedangkan fakta di Jerman banyak “kegemukan dikalangan anak-anak dan remaja. Di Jerman, 15

sampai 20% dari 6 sampai 17 tahun belakangan, yaitu sekitar 1,5 sampai 2 juta bagi masing-masing kelebihan berat badan dan 4-8% (400.000 – 800.000) bahkan dinilai sebagai obesitas. Setelah semua, lebih dari 80%, yaitu lebih dari 8 juta anak-anak di Jerman tidak memiliki masalah dengan menjadi terlalu berat/gemuk. Apakah sebagian besar di Jerman menjadi terlalu berat/gemuk cukup jelas! Sebagai patokan sekitar 50% dari orang dewasa Jerman adalah kelebihan berat badan, obesitas 20 sampai 30%, (Ingo Barlovic, 2011:26-27)”.

Lalu dalam sebuah studi yang berjudul (Dombrowski et al., 2016:989) “Apakah rencana lebih spesifik membantu anda menurunkan berat badan? Tujuannya meneliti kondisi di bawah yang berencana untuk perilaku perubahan paling efektif tidak sepenuhnya dipahami. Dalam konteks program manajemen berat badan, kita meneliti hubungan timbal balik antara rencana kekhususan, jenis perilaku yang direncanakan (diet vs olahraga), dan tujuan penurunan berat badan. Hasilnya: Rencana kekhususan tidak terkait dengan penurunan berat badan, tetapi berinteraksi dengan tujuan penurunan berat badan dalam memprediksi perubahan linier IMT. Rencana lebih khusus dikaitkan dengan penurunan berat dalam peserta dengan tujuan penurunan berat badan yang lebih tinggi. Memisahkan interaksi tes untuk rencana yang diformulasikan untuk diet dan latihan. Perubahan menunjukkan rencana diet yang lebih spesifik, tetapi tidak rencana latihan, dikaitkan dengan penurunan berat dalam peserta dengan tujuan penurunan berat badan yang berlebih. Kesimpulannya: Dalam populasi yang sangat termotivasi untuk menurunkan berat badan, kombinasi tujuan penurunan berat badan yang berlebih merumuskan rencana untuk mengubah perilaku diet mungkin paling efektif dalam mendukung penurunan berat badan.” Berarti kita masih membutuhkan motivasi yang tinggi untuk mendapatkan berat badan ideal melalui rencana olahraga.

Sehinggadapat diduga bahwamotivasi berolahragasalah satu penentu rencana penurunan berat badan yang berlebih atau lemak tubuh seorang atlet yang baik/sehat.

Prevalensi obesitas distribusi, yang didefinisikan sebagai kategori indeks massa tubuh (IMT) ≥ 30 . Menurut (Weisell, 2002:681) “dalam menerapkan metodologi ini, IMTdiperlukan pengetahuan tentang bobot tubuh ideal dan aktual, sementara IMT memfasilitasi penentuan bobot ideal pada ketinggian tertentu.” Ditambah menurut (Brandwein, Katz, Katz, & Kohen, 2019:2)IMT dapat dikelompokkan menjadi empat kategori BMI; kekurangan berat badan (BMI 15-18.5), berat badan normal (IMT 18.5–25), kelebihan berat badan (IMT 25-30) dan obesitas (IMT 30–45).”

Hal yang disepakati bahwa menurut (Anderson & Davies, 1999:304) “Kegemukan disebabkan oleh keseimbangan energi positif. Ini berarti bahwa ada lebih tinggi masukan energi dari makanan, daripada pengeluaran energi melalui aktivitas fisik. Energi tidak digunakan disimpan sebagai lemak dalam jaringan adiposa seluruh tubuh. Mungkin ada banyak motif atau alasan untuk berat badan dan makan berlebihan dapat memainkan peran penting dalam keseimbangan energi positif”.

Komposisi tubuh pada keadaan obesitas. Rata-rata kejadian obesitas disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Selain itu, obesitas, terutama obesitas *abdomen*, ini dikaitkan dengan peningkatan semua sebab, kardiovaskular, atau kanker kematian. Selain berbagai terkait hasil psikologi obesitas, obesitas dikaitkan dengan peningkatan risiko untuk sejumlah gangguan mental yaitu, depresi, gangguan bipolar, gangguan panik, kecemasan, atau banyak orang lain yang memiliki dampak besar pada kesehatan masyarakat misalnya, berhubungan dengan tubuh besar dan kelebihan berat badan memudahkan dan peningkatan mortalitas, cacat, dan mengurangi kualitas hidup.

Pada dasarnya memang benar menurut (Bompa, Pasquale, & Cornacchia, 2013:41)bahwa “tubuh menggunakan bahan bakar *adenosinetriphosphate* (ATP) dan

phosphocreatine (PC), yang diisi ulang dari protein dan lemak (*glukoneogenesis*). Jadi, memang pada dasarnya seorang atlet membutuhkan lemak sebagai bahan bakar, tapi jika tubuh menyimpan lemak terlalu banyak maka akan mempengaruhi kemampuan atlet saat bergerak. Umumnya kegemukan dapat diukur menggunakan IMT. Lalu sering dihubungkan dengan kondisi lemak tubuh.

Fakta menarik menyebutkan bahwa hasil penelitian yang dilakukan (Barte, Veldwijk, Teixeira, Sacks, & Bemelmans, 2014:792). “yang berjudul: Perbedaan dalam berat badan di kelas berbeda IMT: Meta-analisis efek dari intervensi dengan diet dan latihan. Menyimpulkan: berat badan rata-rata perubahan selama gaya hidup intervensi hanya berbeda untuk sebagian kecil antara orang-orang dengan indeks massa tubuh (IMT) 25-40. Ini berarti bahwa intervensi sama-sama cocok untuk kelas-kelas IMT tersebut”. Ditambah lagi menurut (Haw & Rowell, 2011:270) “Obesitas adalah tantangan besar pada populasi pasien dan memerlukan aktif manajemen untuk berusaha dan mencegah komplikasi. Pasien perlu melanjutkan pendidikan tentang makan sehat dan dorongan untuk berolahraga”. Walaupun memang kenyataannya menurut (Winter-Stone, 2013) “tidak banyak penelitian yang menunjukkan korelasi lemak tubuh dan buruknya kesehatan. Sebagian besar hubungan antara kegemukan dan kesehatan dilihat dari indeks massa tubuh (IMT)”. Jadi IMT menjadi faktor penentu sebuah keberhasilan. Lalu memang IMT sebuah alat ukur menentukan hasil akhir total berat badan bukan total lemak tubuh.

Fenomena obesitas dan teknik pengendalian berat badan dalam mencegah upaya gangguan-gangguan masih membutuhkan IMT normal, selain itu juga membutuhkan stres positif, motivasi tinggi dan kebugaran jasmani sebagai faktor sebuah keberhasilan atau penentu intervensi gaya hidup dan memungkinkan hasil terbaik keadaan lemak tubuh seorang atlet.

Selain itu, banyak orang ingin memiliki tubuh ideal. Sehingga berbagai cara ditempuh. Bahkan dari mengikuti program untuk tujuan lemaknya yang dikurangi agar tetap sehat dan bugar. Peneliti mendengar, masih ada banyak pertanyaan penting tentang peranan spesifik dari berbagai jenis lemak dan interaksi mereka dengan komponen lain makanan dalam proses penyakit. Tapi itu semakin diakui bahwa lebih banyak informasi yang diperlukan tentang alasan mengapa lemak dikonsumsi pada tingkat saat ini, dan mengapa individu sulit untuk mengurangi intake mereka. Memang setiap keinginan dan usaha tidak semudah membalikkan telapak tangan. Berdasarkan pengalaman seorang ahli dibidang *fat loss* (Phaidon L. Toruan, 2015:94) menyatakan “saya pernah memberi ceramah mengenai gizi atlet, dan salah satu tantangannya adalah soal berat badan pada atlet judo. Misalnya ada dua atlet, yang satu tantangannya adalah soal berat badan pada atlet judo. Misalnya ada dua atlet, yang satu kelebihan berat badan, dan yang kedua justru kurang berat badannya. Yang aneh adalah, kedua atlet tersebut memiliki porsi makan yang sama. Namun, berat badan mereka tidak berubah. Kalau sesuai teori ilmu gizi, paling tidak seharusnya ada yang berubah. Baik itu atlet yang gemuk menjadi turun beratnya, atau atlet yang kurus naik berat badannya. Tapi ini tidak ada perubahan. Sebagian orang ketika ingin menurunkan berat badan, sudah makan sangat sedikit, sekali sehari, tetap saja gemuk. Demikian pula ada yang sudah makan 3 porsi orang karena ingin gemuk, tetapi berat badan tetap tidak naik.”

Selanjutnya menurut (Purnamasari, 2011:18) “Ketika stres, tubuh akan mengeluarkan hormon kortisol lebih banyak. Hormon ini dapat menekan kerja hormon yang lain yang mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan hormon dalam tubuh, akibatnya tubuh menjadi terkena penyakit.” Ditambah lagi, Menurut (Shigeo Haruyama, 2015:89) “Jika lemak dan stres datang bersamaan, seluruh kondisi tubuh kita akan lebih mudah menyerah pada penyakit”. Fakta menarik yang mengungkapkan

(Budiman, 2000:vvi) “Memang benar bahwa tidak semua orang punya kemampuan mengatasi sendiri persoalan, salah satunya tekanan kehidupan yang semakin kompleks itu adalah stres.” Stres menyumbang pada faktor penyebab kegemukan atau kekurusan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh (Ekawarna, 2018:204) “pola makan dapat berubah di bawah pengaruh stres. Kehilangan atau bertambahnya berat badan bisa menjadi pertanda stres jangka panjang. Jika hal ini terjadi maka dapat menyebabkan ketegangan kronis, yang dapat menimbulkan perilaku seperti menggigit kuku, menarik rambut dan menggoyangkan lutut.”

Lalu latihan yang berlebihan dapat mengakibatkan stres seperti yang dikatakan Hollander, Mayers, Unes (1995) dalam buku (James Tangkudung & Mylsidayu, 2017:7) “Latihan yang berlebihan (*overtraining*) memberi dampak negatif baik pada olahragawan maupun pada pelatih yakni stres.” Lalu ciri stres dapat dilihat seperti gerak isyarat seperti yang dikatakan (James Tangkudung & Mylsidayu, 2017:140) “Gerak isyarat adalah yang dapat mempertegas pembicaraan. Menggunakan isyarat sebagai bagian total dari komunikasi, seperti mengetuk-ngetuk kaki atau menggerakkan tangan selama berbicara menunjukkan seseorang dalam keadaan stres, bingung atau sebagai upaya untuk menghilangkan stres.” Jadi seorang kegemukan dan kekurusan sangat memerlukan stres, agar stres berkurang pada tingkatnya.

Secara umum kebutuhan manusia akan sehat jasmani ditentukan oleh makan, istirahat dan aktivitas jasmani. Sedangkan sehat rohani kedekatan individu dengan Tuhan dan cara menghadapi stres. Dengan badan yang sehat dapat melakukan apa saja untuk menikmati hidup termasuk mencari uang, maka kesehatan itu harus dijaga karena sehat itu sangat mahal harganya. Yang dimaksud mahal adalah jika seorang telah terserang penyakit yang harus diberikan pengobatan terus menerus dengan biaya yang tidak murah sehingga dapat menghabiskan uang bahkan harta yang dimiliki. Selain

untuk sehat sebagian besar orang juga bertujuan mendapatkan tubuh ideal agar tampil menarik dan sebagiannya lagi seorang atlet bertujuan meningkatkan kemampuan fisik agar mendapatkan prestasi olahraga.

Namun tidak berarti bahwa prestasi olahraga seorang atlet itu hanya ditentukan oleh pemilikan lemak tubuh yang baik saja. Faktor-faktor lain pun banyak lagi yang menunjang peningkatan-peningkatan prestasi itu. Hanya yang mempunyai titik fokus yang paling diperhatikan yakni persentasi lemak tubuh atau lemak tubuh.

Lemak tubuh merupakan bagian penting dalam pencapaian kesehatan, kebugaran dan bahkan prestasi. Dengan lemak tubuh yang baik maka seorang atlet memungkinkan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dalam suatu cabang olahraga. Kondisi lemak tubuh dalam setiap cabang olahraga selalu sesuai dengan tujuan dan kebutuhan yang semakin tinggi tuntutananya, yaitu prestasi maksimal. Oleh karena itu lemak tubuh harus secara proporsional mendapat prioritas utama dalam susunan program penurunan lemak tubuh.

Lalu menurut (Lanham-New, Macdonald., & Roche, 2016:379) “Apa alasan kebanyakan atlet konseling kepada ahli gizi olahraga? Banyak ahli gizi olahraga mencatat bahwa kehilangan berat badan, atau lebih tepatnya, kehilangan lemak tubuh, adalah alasan utama atlet meminta konseling gizi. Ukuran tubuh yang kecil bermanfaat untuk mengurangi pengeluaran energi untuk aktivitas, untuk meningkatkan pengaturan suhu pada saat panas dan untuk memungkinkan mobilitas dalam mengatasi kilir dan berjalan di ruang yang terbatas”.Selanjutnya, Menurut (Sharkey, 2012:96) “Apakah ada hal-hal seperti berat badan ideal? Pertama harus berusaha untuk mengurangi lemak tubuh untuk minimum: jumlah minimum lemak konsisten dengan kesehatan yang baik dan gizi mungkin adalah sekitar 5% bagi pemuda dan 11% untuk wanita muda. Pegulat sering memiliki sesedikit 5%, dan sementara seorang pelari perempuan memiliki

rendah 7% (laki-laki pelari maraton sering diukur di bawah 5%). Ini tidak menyarankan bahwa semua pria dan wanita harus berusaha untuk mencapai tingkat ini. Saya menawarkan kepada mereka hanya untuk menunjukkan tingkat *bodyfat%* seminimum mungkin sesuai dengan kesehatan dan kinerja”.

Banyak masyarakat menyatakan bahwa cara mereka menurunkan berat badan atau lebih tepatnya menurunkan lemak tubuh dengan menggunakan mengatur pola makan dan latihan pada umumnya. Tapi walaupun sudah menggunakan jasa *personal trainer* dan ahli *dietisien*, tetapi biasanya banyak sekali mereka gagal, baik dari sisi makan atau latihannya dan bahkan kedua-duanya.

Fakta membuktikan, aktivitas fisik atau latihan membutuhkan metabolisme optimal dari makronutrien dan mikronutrien atau disebut zat gizi. Banyak orang yang berhasil menurunkan berat badan tapi otot juga ikut berkurang. Hal ini tidak baik bagi kesehatan anda karena berdampak pada perubahan perilaku negatif seperti depresi, cemas dan lainnya. Penyebabnya karena pada saat komposisi tubuh dalam keadaan obesitas. Menurut (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKM-UI, 2012:12) “Eksperimen menunjukkan adanya obese pada hewan percobaan tikus *zucker* setelah dilakukan induksi dengan cara melukai *hypotalamusnya*. Hewan ini menjadi pendek dan memiliki *lean body mass* (LBM) terkecil dibanding kontrol dan tidak dapat dipakai sebagai model untuk orang”. Hal penurunan berat badan yang baik adalah lemak turun dan otot dipertahankan atau meningkat. Jadi, meskipun banyak orang yang menjalankan olahraga/latihan sebagai penurun lemak tubuh, tetapi program tidak akan pernah berhasil jika tidak dilakukan dengan tepat.

Fakta lain berikutnya menurut (Shinta Paramita, 2012:9) dalam bukunya yang berjudul “Sehat dan Bugar dengan Terapi Jus Buah & Sayur, mengatakan sebuah studi yang dipublikasikan dalam *The British Journal Of Sports Medicine* menemukan, ketika

sekelompok orang gemuk menyelesaikan 12 minggu latihan kardio, walaupun melakukan *exercise* dalam pantauan *trainer*, tetapi tidak mengubah pola makan. Maka tidak mengalami hasil penurunan berat badan yang signifikan”.

Lalu penentu keberhasilan kita mencapai tujuan adalah faktor motivasi. Menurut Cofer & Appley (1968) dalam (James; Tangkudung, 2018:273) “Motivasi merupakan proses yang ikut mengatur aktivitas manusia”. Jadi motivasi sangat penting artinya bagi anda menjalani program, karena motivasi merupakan bagian dari kegiatan anda dalam proses menjalani latihan. Sehingga motivasi ikut juga dalam proses keberhasilan tersebut.

Seharusnya, idealkategori persentasi lemak normal adalah menurut lohman dalam bukunya(Kerri Winter Stone, 2013:25) “rentang lemak tubuh normal untuk mahasiswa ialah 10-15% untuk pria dan 20-25% untuk wanita”. Menambahkan menurut (Sharkey, 2012:97) “Perempuan aktif usia mahasiswa rata-rata 18-22% lemak, dan perempuan atlet-*endurance* sering di kisaran 12-17%.”

Lalu dalam pengukuran lemak tubuh menurut (Lori A. Smolin, 2010:197) “Cara alternatif untuk menentukan obesitas adalah dengan menilai persen lemak tubuh. Dokter dan ilmuwan umumnya sepakat bahwa pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dan wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% mengalami obesitas. Namun, sulit mengukur lemak tubuh secara tepat. Metode yang paling diterima adalah menimbang seseorang di bawah air, tetapi penimbangan bawah air adalah prosedur yang terbatas pada laboratorium dengan peralatan khusus. Dua metode sederhana untuk mengukur lemak tubuh adalah tes lipatan kulit, di mana sejumput kulit diukur secara tepat untuk menentukan ketebalan lapisan lemak subkutan; atau bioelektrik impedansianalisis, biasanya hanya dilakukan di klinik spesialis.” Peneliti menggunakan bioelektrik impedansianalisis, lihat gambar 1 dibawah ini.



Gambar 1.1 (a).Kategori lemak tubuh berdasarkan usia dan dari berbagai sumber, (b). Alat tipe BC-730 dan disetujui oleh ISO 900, Tanda CE Nawi, JQA dan izin FDA

Sumber:(*Tanita Monitorng Your Health*, 2014:3).

Kelebihan berat badan berarti kelebihan dari total berat badan berdasarkan rata-rata populasi untuk ketinggian dan ukuran kerangka tubuh. Atlet dan orang yang sangat berotot mungkin kelebihan berat badan, tetapi itu tidak berarti mereka kelebihan lemak seperti Ade Rai (seorang atlet binaragawan). Obesitas berarti kelebihan lemak tubuh terlepas dari berat badan.

Awalnya mau diet, jadi malah tambah gemuk. Menurut(Tumminello, 2014:16)“Tidak ada solusi diet”. Ada sedikit keraguan bahwa pesan untuk mengurangi asupan lemak telah terdaftar dalam benak konsumen dan pengembangan produk dan pemasaran strategi industri makanan. Sebagian besar saya percaya bahwa pengurangan asupan lemak akan bermanfaat bagi kesehatan. Namun demikian, menimbulkan beberapa baris penalaran untuk kesulitan dalam mencapai pengurangan lemak dalam praktek.

Menurut (Syakhustiani, 2014:6) Faktor latihan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dengan latihan yang teratur akan dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan dapat juga mengurangi

lemak yang berada dalam tubuh, yang berarti seluruh organ yang dilatih secara teratur dapat beradaptasi terhadap pembebanan yang diberikan dalam tubuh.

Melakukan aktivitas olahraga serta mengembangkan bakat dan meningkatkan kondisi fisik dalam olahraga dapat dilakukan dengan berbagai cara serta bermacam-macam tempat. Contohnya peningkatan kemampuan dalam olahraga beladiri, voli, dayung dan lainnya dapat dilakukan dengan mengikuti klub atau sekolah dan gym yang ada, mulai pada tingkatan yang paling sederhana hingga menuju pada tingkatan profesional. Menurut (Galea, Andrei, Gorea, & Dobrin, 2015:11-12) "Aspek yang relevan dengan tujuan banyak orang untuk mengunjungi gym adalah memperbaiki kondisi fisik dengan cara mengurangi jaringan *adiposa*". Selain itu tujuannya umum untuk sehat, memiliki bentuk tubuh yang proporsional dan ideal seperti yang dimiliki oleh para selebriti dunia adalah dambaan setiap individu, karena hal ini dapat mempengaruhi penilaian penampilan di mata orang lain. Untuk mendapatkan bentuk tubuh yang indah, diperlukan usaha dalam pembentukannya secara khusus yaitu penurunan lemak tubuh dan tiap usaha yang dilakukan tidaklah sesingkat dan semudah membalikkan telapak tangan. Tetapi diperlukan motivasi dalam menjalani latihan dan cukupnya asupan gizi atau makanan. Faktanya kerugian uang terjadi pada banyak member/orang yang sudah bergabung/join member dan bayar mahal jasa *personal trainer*, tidak menjalankan saran latihan dan makan sehat dari ahli dan banyak yang tidak hadir berlatih di klub *fitness*.

Padahal ilmu pengetahuan telah membuktikan dengan olahraga dan makan teratur dan spesifik dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan kesehatan lemak tubuh anda dan menurunkan resiko terjadinya obesitas atau kelebihan lemak tubuh. Manusia masih mencoba menemukan kunci untuk memotivasi orang berolahraga dan makan bergizi, amatlah mudah bagi saya untuk mengatakan kepada anda bahwa

olahraga dan makan bergizi baik untuk anda, tidak ada alasan bagi anda untuk tidak berolahraga, makan-makanan bergizi dan anda sebaiknya melakukannya seumur hidup. Saya tidak mengerti mengapa orang tidak termotivasi untuk berolahraga dan makan bergizi. Jadi memang benar harus membutuhkan motivasi yang cukup tinggi untuk menentukan keberhasilan yakni menurunkan lemak tubuh atlet.

Menurut para ahli banyak orang yang mempunyai selera yang bagus dan dapat makan apa saja dan kapan saja. Sering organ pencernaan mereka lebih berdaya guna orang biasa, hingga sedikit makanan saja sudah cukup memenuhi kebutuhan tubuhnya. Kegemukan/obesitas atau obesitas abdomen yang ditandai perut buncit disebabkan makan terlalu banyak. Karena kelebihan zat makanan menyebabkan penumpukan lemak tubuh menuju obesitas. Seorang atlet memang membutuhkan lemak untuk energi tapi jika lemak tubuh berlebihan maka akan sulit menentukan performa atlet dan yang paling penting juga kesehatannya seperti yang dikatakan (Inandia, 2012:11) "Lemak tubuh sendiri menurut fungsinya dibagi menjadi dua. Selain lemak non esensial, salah satunya adalah lemak esensial yang dibutuhkan untuk fungsi jaringan tubuh seperti otak, syaraf pusat, sumsum tulang, jantung, dan membran sel. Umumnya jika berkurangnya lemak tubuh keseluruhan dapat membantu meningkatkan kesehatan. Walaupun ada beberapa jenis lemak tubuh yang penting untuk fungsi tubuh yang sehat, lemak berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan serius." Ditambah lagi menurut (Baechle & Groves, 2003:XIII) "lemak esensial yang disimpan dalam sumsum tulang maupun dalam jantung, paru-paru, hati, limpa, ginjal, otot-otot, dan jaringan-jaringan yang kaya lipid sepanjang pusat susunan saraf. Untuk kondisi fisiologis normal jumlah minimum yang dibutuhkan adalah 3 persen untuk pria dan 12 persen untuk wanita."

Berdasarkan pernyataan diatas, betapa pentingnya ilmu pengetahuan dalam menurunkan lemak tubuh atlet. Hal ini yang membuat peneliti terpacu melakukan penelitian yang berjudul **“Pengaruh IMT, Stres, Kebugaran dan Motivasi Berolahraga Terhadap Lemak Tubuh.”** Meskipun disadari masih banyak faktor lainnya, tapi ada empat faktor utama yang mempengaruhi lemak tubuh. Studi hanya akan berfokus pada faktor IMT, stres, kebugaran dan motivasi terhadap lemak tubuh. Karena faktor-faktor tersebut diduga memegang peranan penting dalam menentukan hasil lemak tubuh ideal untuk atlet.

B. Identifikasi Masalah

Konsep identifikasi masalah (*problem identification*) adalah proses dan hasil pengenalan masalah atau inventarisasi masalah. Banyak faktor yang berhubungan dengan obesitas yang ditandai kelebihan lemak tubuh. Faktor-faktor tersebut secara langsung dan tidak langsung mempengaruhi penurunan lemak tubuh. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas maka identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Tingkat obesitas meningkat di populasi umum meskipun intervensi pemerintah. Kenaikan drastis terjadi pada konsumsi lemak berlebihan, yang tahun 2009 hanya sekitar 12,8% penduduk Indonesia memakan lemak melebihi kebutuhan, namun pada 2014 menjadi 40,7%.
2. Stres merupakan salah satu penyumbang pada faktor penyebab kegemukan atau kekurusan. Jika hal ini terjadi maka dapat menyebabkan ketegangan kronis, yang dapat menimbulkan perilaku seperti menggigit kuku, menarik rambut dan menggoyangkan lutut.

3. Banyak ahli gizi olahraga mencatat bahwa kehilangan berat badan, atau lebih tepatnya, kehilangan lemak tubuh, adalah alasan utama atlet meminta konseling gizi. Hal ini berlaku sama pada cabang olahraga yang berbeda.
4. Komposisi tubuh pada keadaan obesitas. Obesitas *abdomen*, ini dikaitkan dengan peningkatan semua sebab, kardiovaskular, atau kanker kematian. Selain berbagai terkait hasil psikologi obesitas, obesitas dikaitkan dengan peningkatan risiko untuk sejumlah gangguan mental yaitu, depresi, gangguan bipolar, gangguan panik, kecemasan, atau banyak orang lain yang memiliki dampak besar pada kesehatan masyarakat misalnya, berhubungan dengan tubuh besar dan kelebihan berat badan memudahkan dan peningkatan mortalitas, cacat, dan mengurangi kualitas hidup bahkan kematian.
5. Jika seseorang atlet dianggap “kurus” umumnya atlet tersebut memiliki otot yang banyak atau sedikit lemak. Seseorang yang “gemuk” memiliki lemak tubuh tinggi atau jumlah otot yang relatif lebih sedikit dari pada lemaknya. Contoh yang pertama, biasanya orang tersebut memiliki resiko lebih tinggi untuk penyakit kronis yang berhubungan dengan lemak tubuh, seperti jantung, stroke, diabetes, hipertensi, dan mungkin kanker. Contoh yang kedua, orang tersebut memiliki resiko tinggi terserang penyakit yang berkaitan dengan kurangnya massa otot seperti fungsi fisik yang kurang baik, tulang yang kurang sehat, atau memiliki resiko jatuh yang tinggi.
6. Meskipun banyak orang yang menjalankan olahraga/latihan sebagai penurunan berat badan, tetapi program tidak akan pernah berhasil jika tidak dikombinasikan dengan IMT yang tepat. Walaupun sebaliknya, hal ini sering terjadi oleh anda. Karena motivasi anda yang rendah.

7. Tidak ada solusi diet. Fenomena obesitas dan teknik pengendalian berat badan dalam mencegah upaya gangguan-gangguan masih membutuhkan motivasi tinggi, IMT dan latihan sebagai faktor utama sebuah keberhasilan atau penentu intervensi gaya hidup. Hal ini dibuktikan melalui eksperimen, menunjukkan adanya obese pada hewan percobaan tikus zucker setelah dilakukan induksi dengan cara melukai hipotalamusnya. Hewan ini menjadi pendek dan memiliki *lean body mass* (LBM) terkecil dibanding kontrol dan tidak dapat dipakai sebagai model untuk orang.
8. Banyak orang yang berhasil menurunkan berat badan tapi otot juga ikut berkurang dan lagi-lagi lemak tidak kunjung turun juga. Hal ini tidak baik bagi penurunan berat badan anda, karena berdampak pada perubahan perilaku negatif seperti depresi, cemas dan gangguan kesehatan lainnya.
9. Kebutuhan sehat dan bentuk badan ideal membuat banyak masyarakat menyatakan bahwa cara mereka menurunkan berat badan atau lebih tepatnya menurunkan lemak tubuh dengan menggunakan mengatur IMT dan latihan pada umumnya. Faktanya walaupun sudah menggunakan jasa *personal trainer* dan *ahli dietisien*. Tapi biasanya masih banyak sekali mereka gagal, baik dari sisi IMT atau latihannya dan bahkan kedua-duanya.
10. Manusia masih mencoba menemukan kunci untuk memotivasi orang berolahraga dan makan bergizi. Saya tidak mengerti mengapa orang tidak termotivasi untuk berolahraga dan makan bergizi. Meskipun kita tahu bahwa kegemukan dapat menyebabkan kematian.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka pembatasan masalah yang diteliti yaitu hanya pada faktor IMT, stres, kebugaran dan motivasi berolahraga. Sedangkan lemak tubuh hanya sebatas hasil persentase lemak tubuh, bukan berat badan total.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah IMT berpengaruh langsung terhadap lemak tubuh?
2. Apakah stres berpengaruh langsung terhadap lemak tubuh?
3. Apakah kebugaran berpengaruh langsung terhadap lemak tubuh?
4. Apakah motivasi berolahraga berpengaruh langsung terhadap lemak tubuh?
5. Apakah IMT berpengaruh langsung terhadap motivasi berolahraga?
6. Apakah stres berpengaruh langsung positif terhadap motivasi berolahraga?
7. Apakah kebugaran berpengaruh langsung terhadap motivasi berolahraga?
8. Apakah IMT berpengaruh tidak langsung terhadap lemak tubuh melalui motivasi berolahraga?
9. Apakah stres berpengaruh tidak langsung terhadap lemak tubuh melalui motivasi berolahraga?
10. Apakah kebugaran berpengaruh tidak langsung terhadap lemak tubuh melalui motivasi berolahraga?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun tujuan kegunaan hasil penelitian ini berupa mengungkapkan secara spesifik manfaat yang dapat disumbangkan sebagai berikut:

- a. Secara IPTEK

Sebagai bahan pertimbangan bagi pengambil kebijakan dalam menurunkan berat badan/lebih tepatnya lemak tubuh yang dikurangi. Semoga informasi ini dapat meningkatkan pengetahuan ataupun wawasan anda dibidang kesehatan dan kebugaran.

b. Secara pemecahan masalah praktis dalam pembangunan

Bagi pelatih, ahli gizi dan para obesitas, untuk lebih menekankan dalam proses menjalani program IMT, olahraga, mempertahankan motivasi dan stres dalam menjalani penurunan persentase lemak sehat dan mengupayakan agar masalah tidak terjadi. Bagi atlet dapat membantu kegiatan berlatih di cabang olahraga. Lalu bagi peneliti, berguna dalam menambah wawasan ilmu pengetahuan khususnya tentang penelitian pada suatu masalah tertentu.



